Sandwich mit Geflügelschinken

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Frischkäse, natur	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roggenvollkornbrot, geschnitten	8 Scheiben
Geflügelschinken	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale trennen und in einer Schüssel zerdrücken. Mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Brotscheiben jeweils mit etwas Avocadocreme bestreichen. Vier Scheiben mit Geflügelschinken belegen und übrige Brotscheiben draufsetzen. Sandwich mit Geflügelschinken servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	429 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	14 g